

Undgå skiskader



Skiferien er årets højdepunkt. Og det holder humøret i top længe efter, hvis den er forberedt fra bunden.

Årligt skønnes omkring en halv million danskere at lade sig udfordre af de sneklædte tinder i Europa. Kuløren og chancen for at glæden kan holde længe efter feriens afslutning er stor, især hvis man kender sine begrænsninger og er grundigt forberedt på de strabadser, kroppen skal udsættes for.

Før skiferien

Konditionen skal være i orden. Uanset om lidenskaben hedder langrend eller alpint skiløb. Alt for mange "glemmer" at konditionstræne op til ferien, og får derfor alt for lidt ud af den, eller risikerer deciderede skader på grund af dårlig kondition. Ingen kan finde på at tage løbesko på og løbe op til 15 kilometer uden at træne sig op til det først. Ikke desto mindre er det præcis den belastning vi alle udsætter kroppen for, når vi kaster os ud på løjperne.

Styrken skal optrænes

Som danskere er vi typisk kun på ski en enkelt gang om året, og vi har derfor ikke chance for at træne de forskellige former for ski - eller snowboardteknikker. Styrken er derfor særdeles vigtig, da den netop skal kompensere for, at vi må bruge kræfter på at tumle skiene rigtigt. Balanceevnen kan trænes på vippebræt, og smidighedstræning, især i knæene, anbefales, idet skaderne ofte sker der.

Under skiferien

Udstyret skal passe ret præcist. Ikke blot til den enkeltes vægt og højde, men også til den enkeltes evner og styrke. Og her overvurderer alt for mange deres styrke og smidighed. Alkohol i blodet er uforvarsligt, når man stiller sig ud på skiene. Bil kører

mange af os dagligt, men ikke med to øl i blodet. Ski kører vi på en enkelt gang om året. Derfor desto større grund til at lade øllet stå.

Muskeltræthed er en naturlig følge af den uvante belastning af musklerne, og en ski-fri dag midt på ugen er tillædelig for at give kroppen mulighed for at komme sig over strabadserne. Efter dagens skiløb er udspændings-øvelser en særdeles god idé, fordi det fremmer musklernes restitution og nedsætter muskelømheden.

Søvn og hvile er ganske afgørende for skader undgås ikke blot, fordi kroppen er klar, men fordi den enkelte er mentalt klar. Som med alkohol nedsættes reaktionsevnen ved mangel på søvn. Antallet af timer med høj aktivitet er langt højere end normalt, og kroppen skal, uanset vores begejstring, bruge mere tid til at komme sig.

Den sidste dag

Alle kender fornemmelsen den sidste dag. Alt skal prøves og dagen skal udnyttes til det yderste.

Vi skal lige brillere. Og overbevise os selv om, hvor dygtige vi er blevet. I kroppens "virkelige" verden er udmattelsen sat ind. Men det er jo den sidste dag. Husk blot, at det også er den dag, der registreres flest skader. God skiferie!

AS Akupunktur / Århus
Achim Steinhäusser
Mejlgade 44, 1.sal
8000 Århus C
www.ASakupunktur.dk
Tlf. 41 46 38 16

Klinik stempel



Foreningen Praktiserende Akupunktører er godkendt af Sundhedsstyrelsen som registreringsansvarlig – alle medlemmer af Praktiserende Akupunktører er godkendt som Registrerede Akupunktører (RAB). Det betyder at de skal leve op til en lang række krav, bl.a. må de udelukkende kun bruge sterile engangsnåle, de er underlagt regler om uddannelse og efteruddannelse, god klinisk praksis og etiske retningslinjer og de har de nødvendige forsikringer m.m. Læs mere på www.aku-net.dk og www.etsikkertstik.dk

Andre tema ark:

[Hovedpine](#)

[Vægttab](#)

[Overgangsalder](#)

[Rygestop](#)

[Høfeber](#)

[Sundhedsforsikring - måske dækker din forsikring også akupunktur?](#)

[Undgå skiskader](#)

Tilbage til AS Akupunktur

[Startside](#)

AS Akupunktur - Achim Steinhäusser - Mejlgade 44 - 8000 Århus C - Tlf. 41 46 38 16

www.ASakupunktur.dk - www.autogen-traening.dk



Besøg også Praktiserende Akupunktører (PA) : www.aku-net.dk